



MUTUALITÉ  
FRANÇAISE

GRAND EST

# Rencontre Santé Nutrition

MANGEZ, BOUGEZ C'EST FACILE !



## Stand Nutrition

Jeudi  
**18 avril 2019**  
9h30 - 16h

Centre de Santé Mutualiste  
64 rue Franklin  
**MULHOUSE**



Renseignements :  
**06 49 85 62 31**  
inscription@mfge.fr



Des conseils de **professionnels** pour :

- **FAIRE** le point sur vos habitudes alimentaires et votre pratique d'activité physique
- **S'INFORMER**, et être conseillé
- **TROUVER** des solutions adaptées à votre santé et à votre mode de vie



#RDVnutrition

Les partenaires :



ALSACE

SERVICES DE SOINS  
ET D'ACCOMPAGNEMENT  
MUTUALISTES

RÉSEAU NATIONAL



CENTRES DE SANTÉ  
MUTUALISTES

# L'alimentation et et l'activité physique

les deux piliers d'une vie saine équilibrée.

Une **alimentation équilibrée** combinée à une **activité physique régulière quotidienne** contribue à préserver les bienfaits pour la santé physique (limitation de la prise de poids, renforcement du système cardiovasculaire, réduction du risque de cancer ...) et psychique (lutte contre le stress, l'anxiété, la dépression, ...).

**30 minutes d'activité physique par jour** suffisent pour limiter la survenue d'un grand nombre de maladies et de désagréments.

**42,5 % des Français âgés de 15 à 75 ans** atteignent un niveau d'activité physique favorable à la santé.

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), **la sédentarité** serait le 4<sup>e</sup> facteur de risque de décès dans le monde.

La France compte aujourd'hui **32,3% d'adultes en surpoids**, autrement dit près de 15 millions de personnes dont l'indice de masse corporelle est compris entre 25 et 29,9 <sup>(1)</sup>.

(1) Enquête nationale ObEpi, 2012.

Pour plus d'informations :

- Rendez-vous sur le site internet de la Mutualité Française Grand Est : [www.grandest.mutualite.fr](http://www.grandest.mutualite.fr)